PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

A

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta.

© Mikel Izquierdo

PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

A

DATI PERSONALI

NOME

COGNOME

ETÀ

FIRMA DEL PARTECIPANTE

FIRMA DEL MEDICO

PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO TIPO A

Il programma di esercizio fisico ha una durata di 12 settimane e si svolge dal lunedì al venerdì. In totale, effettuerai 60 sessioni di esercizio fisico.

Quando la tua forza muscolare sarà migliorata e riuscirai ad alzarti dalla sedia con aiuto, allora potrai iniziare a svolgere la parte riguardante il cammino. La ruota degli esercizi dovrà essere completata nei 5 giorni della settimana.

Completando questo programma, potrai migliorare:

Forza Equilibrio Flessibilità Funzione del sistema cardiovascolare

Per svolgere questo programma, ti forniamo:

- Spiegazioni su come svolgere ogni esercizio (vedi pagina 6 e seguenti);
- Una ruota di esercizi che puoi rimuovere dal passaporto e tenere a portata di mano;
- Un diario delle attività svolte (pagina 18), così da poter tracciare i progressi. Le sessioni “Cammino” si riferiscono a quelle durante le quali dovrai soltanto camminare. Le sessioni con “Ruota” devono essere eseguite completando la sequenza indicata.

PRIMA DI INIZIARE GLI ESERCIZI

Ricordati di:

- Utilizzare uno spazio adeguato, ben illuminato e senza ostacoli che possano intralciare;
- Indossa indumenti comodi e scarpe da ginnastica (o simili);
- Eseguire gli esercizi del cammino con l'aiuto di una persona o di un deambulatore.

Procurati il seguente materiale:

- Una pallina di gomma o antistress
- Due bottigliette contenenti ____ ml d'acqua
- Una cavigliera zavorrata da 500 grammi

ATTENZIONE!!!

CONSULTA IL TUO MEDICO

Parla con il tuo medico per essere sicuro di poter svolgere gli esercizi indicati.

FERMATI IMMEDIATAMENTE

Se durante un esercizio avverti qualsiasi tipo di disturbo, come dolore, difficoltà a respirare, vertigini, palpitazioni, etc.

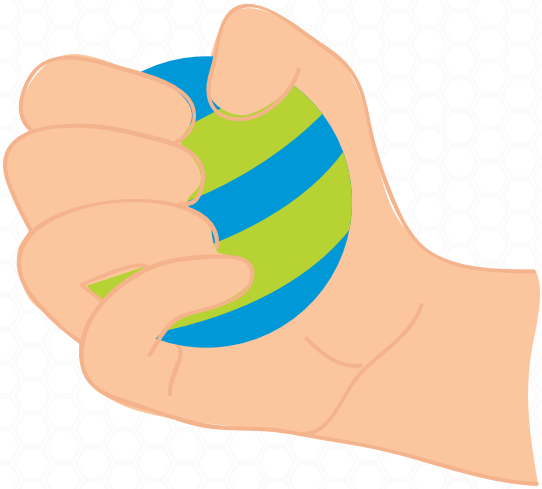
ESERCIZI

CAMMINARE

Alzati dalla sedia con l'aiuto di una persona o del deambulatore.
Inizia a camminare alla tua andatura per 5-10 secondi. Fermati rimanendo in piedi, riposati, quindi ricomincia a camminare. Ripeti questo esercizio per altre 5 volte.

Incrementa il tempo del cammino fino a quando potrai camminare 1-2 minuti senza fermarti.

Inizia questo esercizio solo quando avrai migliorato la tua forza muscolare.



STRINGERE UNA PALLINA ANTISTRESS

Prendi una pallina di gomma o antistress con una mano e stringila gradualmente più forte che puoi; quindi, rilassa la mano.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni; riposa un minuto dopo ogni serie.

Una volta concluse le serie, ripeti l'esercizio con l'altra mano.

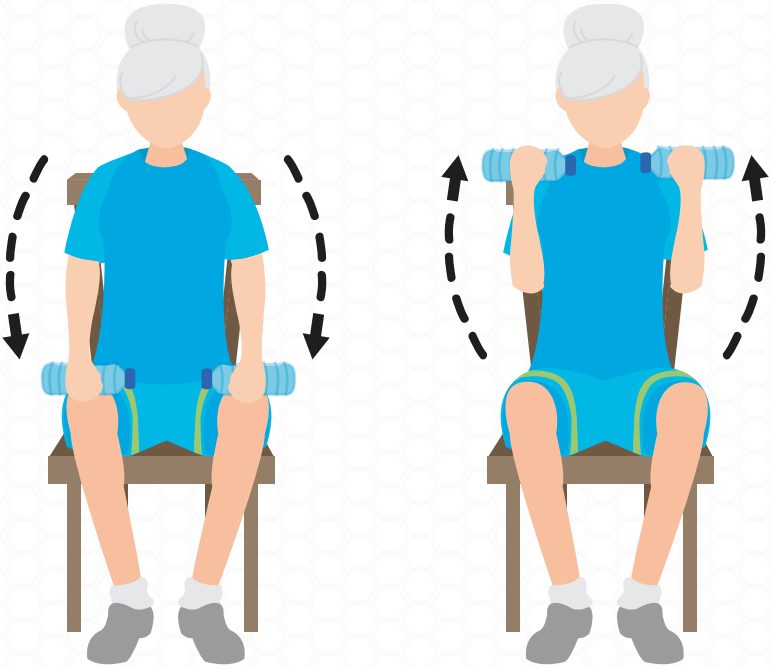
SOLLEVARE LE BOTTIGLIE

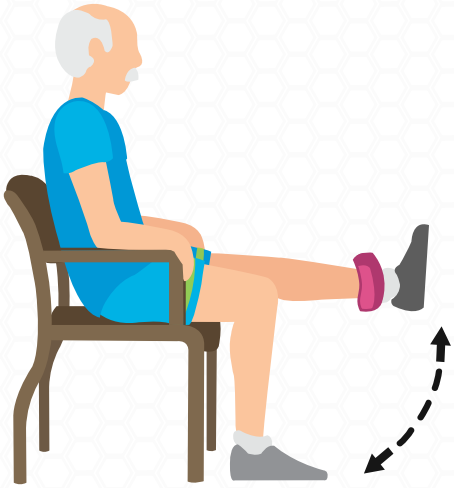
Prendi due bottigliette di plastica riempite con ____ ml di acqua.

Siediti e mantieni le braccia tese lungo il corpo, tenendo una bottiglietta in ciascuna mano.
Piega i gomiti e porta le bottiglie verso le spalle.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni ognuna; dopo ogni serie riposa un minuto.

- Ricorda che con la quantità d'acqua stabilita, dovresti essere in grado di eseguire le 12 ripetizioni senza interromperti e percependo un po' di fatica durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Se non riesci a completare le tre serie o le 12 ripetizioni, svuota un po' le bottigliette. Se invece noti che alla fine degli esercizi non avverti nessuna fatica, aggiungi un po' d'acqua (eventualmente utilizzando bottigliette con una capacità maggiore).
- Dopo 6 settimane di svolgimento di questi esercizi incrementa l'intensità dell'allenamento riempendo le bottigliette con una maggiore quantità di acqua.



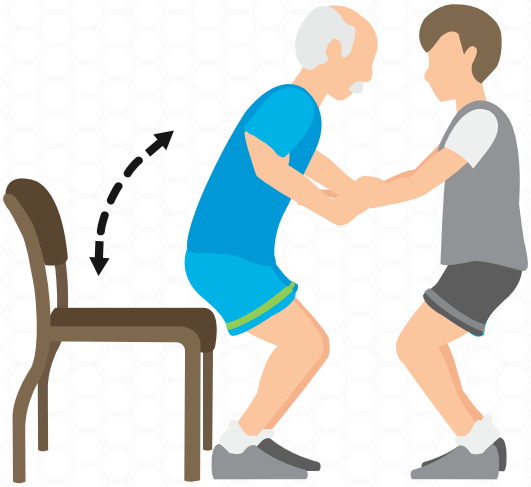


ESTENSIONI DELLE GAMBE CON CAVIGLIERA

Stando seduto/a su una sedia, estendere una gamba orizzontalmente, provando a mantenerla quanto più tesa possibile (come nella figura) Utilizza una cavigliera zavorrata da 500 grammi.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni; riposa per un minuto dopo ogni serie.

- Se non riesci ad eseguire 12 ripetizioni con questo peso, esegui l'esercizio senza la cavigliera.



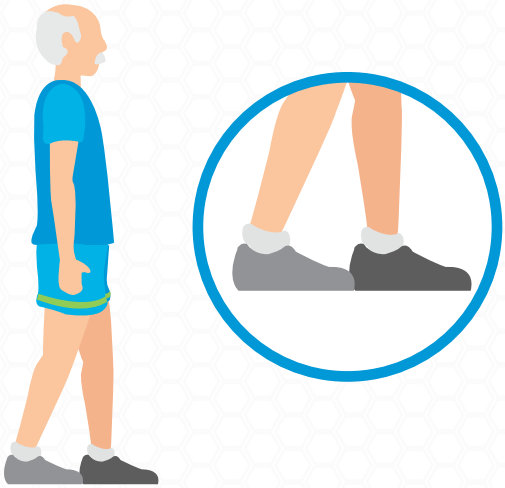
ALZARSI DA UNA SEDIA CON AIUTO

Siediti su una sedia robusta. La persona che ti aiuterà ad alzarti si deve posizionare di fronte a te con le sue braccia distese.

Appoggia bene i piedi per terra e alzati tenendo le braccia della persona che ti aiuta.

Una volta in piedi, rimani in posizione eretta per un secondo; quindi, siediti di nuovo tenendoti alla persona che ti aiuta.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni; riposa per un minuto dopo ogni serie.



CAMMINARE CON I PIEDI IN LINEA

Mettiti in piedi vicino a un tavolo, ad un muro o ad una persona. Posiziona il tallone di un piede a contatto con la punta delle dita dell'altro piede. L'idea è di effettuare piccoli passi lungo una linea retta, posizionando il tallone del piede avanti di fronte alla punta delle dita dell'altro.

Esegui 3 serie da 15 passi ognuna; riposa per 30 secondi tra una serie e l'altra.

STRETCHING DELLE BRACCIA

Puoi svolgere questo esercizio da seduto o in piedi.

Allunga le braccia verso l'alto tenendo le mani unite, come se volessi andare a toccare il soffitto. Mantieni la posizione per 10-12 secondi; quindi, fermati e rilassa le braccia per 5 secondi.

Esegui 3 serie da 3 ripetizioni ciascuna; riposa per 30 secondi tra una serie e l'altra.

DIARIO DELLE ATTIVITÀ

Per completare il diario delle attività, segna con una X le sessioni completate.

Al termine di ogni settimana, dovrai giudicare l'entità dello sforzo compiuto nello svolgimento degli esercizi.

Il sistema di valutazione (pagina 19) si basa su 3 possibili risposte, descritte qui sotto:

☺ L'esercizio è stato molto facile (molto leggero)
😐 L'esercizio è stato un po' difficile (vigoroso)
☹ L'esercizio è stato molto difficile (molto vigoroso)

DIARIO DELLE ATTIVITA’

SETTIMANA 1

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 2

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 3

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 4

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

Condividi i tuoi progressi sui social media e con
i tuoi familiari utilizzando l’hashtag #VIVIFRAIL

DIARIO DELLE ATTIVITA’

SETTIMANA 5

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 6

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 7

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 8

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

Condividi i tuoi progressi sui social media e con
i tuoi familiari utilizzando l’hashtag #VIVIFRAIL

DIARIO DELLE ATTIVITA’

SETTIMANA 9

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 10

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 11

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 12

RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

Condividi i tuoi progressi sui social media e con
i tuoi familiari utilizzando l’hashtag #VIVIFRAIL

VALUTAZIONE DELLO SFORZO

Come ti sei sentito/a durante le attività, settimana per settimana?

SETTIMANA 1

SETTIMANA 2

SETTIMANA 3

SETTIMANA 4

SETTIMANA 5

SETTIMANA 6

SETTIMANA 7

SETTIMANA 8

SETTIMANA 9

SETTIMANA 10

SETTIMANA 11

SETTIMANA 12

Condividi i tuoi progressi sui social media e con
i tuoi familiari utilizzando l'hashtag #VIVIFRAIL

RACCOMANDAZIONI PER UNO STILE DI VITA SANO

Pratica dell'esercizio fisico

Il tuo obiettivo dovrebbe essere di praticare esercizio fisico almeno 5 giorni a settimana, 30 minuti ogni giorno. Ancora meglio se hai l'opportunità di praticare l'esercizio fisico con uno o più amici: più siete e meglio è.
La regolare pratica di esercizio fisico ti farà sentire attivo e pieno di vita. In più, noterai un miglioramento delle tue abilità funzionali e la tua mente sarà più attiva.

Dieta

Per migliorare la forza dei tuoi muscoli e delle tue ossa, ricordati di mangiare alimenti ricchi in proteine (ad esempio, carne, pesce, latte e uova).

Benessere psicologico

Oltre ad essere attivo fisicamente, ti raccomandiamo di coltivare le tue relazioni sociali e di svolgere attività che possano migliorare la tua memoria (come leggere il giornale, giocare a carte o a scacchi, oppure fare le parole crociate).

VERIFICA DEL COMPLETAMENTO DEL PROGRAMMA

PASSAPORTO DI
ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL A

FIRMA DEL MEDICO

MAGGIORI INFORMAZIONI SU VIVIFRAIL

Se vuoi, puoi trovare ulteriori informazioni e materiali di lavoro consultando il sito:

http://vivifrail.com/resources

E' disponibile anche un'applicazione di Vivifrail per smartphones e tablets compatibile con dispositivi Android ed Apple. L'applicazione ti consente di eseguire il Test Vivifrail e di seguire il tuo programma personalizzato di esercizi. L'App è scaricabile tramite Google Play o Apple Store.

PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

A

Il progetto è stato cofinanziato al 65% dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) mediante il Programma Interreg V-A Spagna-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'obiettivo del POCTEFA è di rinforzare l'integrazione economica e sociale nella zona di confine fra Spagna, Francia ed Andorra. Il supporto è focalizzato allo sviluppo di attività economiche, sociali e ambientali transfrontaliere attraverso strategie condivise a favore dello sviluppo sostenibile territoriale.

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta. © Mikel Izquierdo